



Liebe Kundinnen und Kunden,

in der Natur blüht der Frühling auf und gleichzeitig wurde die Geschwindigkeit des öffentlichen Lebens in nur wenigen Tagen auf Schrittempo gedrosselt. Alle sind von der aktuellen Corona-Situation betroffen, jeder ganz unterschiedlich. Besonderer Dank gilt den Menschen, die in diesen Tagen solidarisch weit über ihre Grenzen hinaus arbeiten und für ihre Mitmenschen da sind.

Bei Lotta Karotta gilt ab sofort: **wir brauchen Ihre Bestellungen einen Tag früher als bisher**. Die neuen Bestellschlüsse und alle aktuellen Informationen lesen Sie bitte auf unserer Website nach.

Gleichzeitig blüht draußen der Frühling auf, ein paar kräftige Sonnenstrahlen lassen alle Pflanzen kräftig wachsen. Wir freuen uns schon wie wild auf die ersten Radieschen und Salate aus eigener Ernte.

Wochenrezepte

Sellerie-Orangen-Salat

1 Sellerieknolle, ½ Bund Petersilie, 2 Blutorangen, 2 TL Kümmel, 200g griechischer Joghurt, 2 EL Dijon-Senf, 1 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer

- Den Sellerie schälen, dritteln und grob raspeln.
- Die Petersilienblätter hacken und mit Joghurt, Kümmel, Senf, Olivenöl und Salz & Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- Die Schale der Orangen waschen und fein in das Dressing reiben. Das Dressing mit Salz & Pfeffer würzen und mit dem Sellerie vermengen.
- Die Orangen gründlich schälen, vierteln, in Scheiben schneiden und vorsichtig unter den Salat heben.

Sellerieschnitzel mit Cornflakes-Kruste

500 g Sellerie, Salz, 75 g Weizenmehl, Type 550, 100 g Cornflakes, 4 Eier, 6 EL Milch, 2 TL Salz, 6 EL Bratöl

- Sellerie schälen und die Knolle in 3-4 etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in kochendem Salzwasser 8 Min. bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
- Für die Panade Mehl und grob zerstoßene Cornflakes in je einen tiefen Teller geben. In einem dritten Teller aufgeschlagene Eier mit Milch und Salz verquirlen.
- Selleriescheiben nacheinander im Mehl wenden, dann in der Eier-Milch. Vorgang wiederholen. Scheiben abschließend in Cornflakes wenden. Panade gut andrücken.
- Öl in eine heiße Pfanne geben. Schnitzel bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und überschüssiges Öl auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Passt zu frischem Postelein-Salat.

Quelle: Schrot & Korn 1/2020

Mangold-Curry mit roten Linsen

250g Mangold, 250g Linsen, rote, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Sesam, 2 EL Butter, 400 ml Kokosmilch, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Stück Ingwer, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), ½ TL Kurkuma, Salz & Pfeffer

- Mangold putzen und waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Die Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen.
- Die Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Sesam, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Linsen, Mangold, Kokosmilch und Brühe dazugeben. Mit Salz würzen und alles etwa 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Zum Schluss mit Salz und Zitronensaft abschmecken und servieren.

Angebote des Monats

Vegan: Remoulade & Mayonnaise

Vegane Alternativen im Glas von Zwergenweise

Passend für vegane Burger gibt es von Zwergenweise nun auch vegane Alternativen zu Remoulade und Mayonnaise. Zwerganaise ist die Salatcreme auf Sojabasis und Zwemoulade die vegane Kräutercreme. Diese zwei und alles was sich sonst noch gut auf veganen Burgern macht, finden Sie bei den aktuellen Angeboten unter "Produkte des Monats".

Dazu empfehlen wir die veganen Burger-Patties von Wheaty, frischen Salat, Tomaten, Gurke und rote Zwiebeln - am besten karamellisiert. Und fehlt noch jemandem Käse? Den gibt es auch bei uns im Shop - klassisch, aber natürlich auch vegan mit Cashewella.



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf www.lotta-karotta.de
Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis zum TAG VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999